



Hamburguesa Garam Masala de Quinoa con Salsa Raita

Sirve: 4 Porciones

"Desde que nací, he visto a mi mamá y a mi abuela preparar toda clase de comidas deliciosas en la cocina con un toque de la India", dice Shreya. "Yo les he ayudado en la cocina desde que tenía tres años. Me encanta mezclar, medir, cortar, y hasta limpiar al terminar de cocinar. Mi abuela y yo inventamos esta receta juntas porque a la dos nos encantan los sándwiches. Nosotras preparamos esta receta frecuente para llevar los almuerzos a la escuela o hasta para ir de picnic con amigos".

Ingredientes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	379
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	1 mg
Sodio	550 mg
Total de Carbohidrato	58 g
Fibra dietética	10 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
Proteínas	15 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	177 mg
Hierro	4 mg
Potasio	616 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1 taza
■ Granos	3 onzas
■ Lácteo	1/4 taza

1 taza garbanzos cocidos

1/2 taza quinua cocida

1/4 taza col rizada picada

1/4 taza cebolla pelada y picada

1 papa pequeña hervida

1/2 cucharadita garam masala

1/2 cucharadita comino molido

1/4 cucharadita jengibre fresco pelado y rallado

1 diente de ajo, pelado y picado finamente

1/4 cucharadita chile serrano rallado

1/4 taza migas de pan Panko

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas aceite de oliva

1/2 taza yogur griego

1/4 taza pepino rallado

4 bollos de pan integral para hamburguesas

tomates en rodajas

hojas de espinaca tierna

Preparación

1. **Pique gruesamente los garbanzos** en un procesador de alimentos o a mano. En un tazón grande, combine los garbanzos picados con la quinua, col rizada, cebolla, papa, garam masala, comino, jengibre, ajo, chile serrano, y migas de pan. Sazone al gusto con sal y pimienta. Revuelva la mezcla completamente y forme tortitas redondas de 4 pulgadas.

2. **En una sartén grande**, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue las tortitas y cocine, dándoles vuelta una vez, 5 minutos por lado, o hasta que estén doradas y crujientes.
3. **Mientras tanto, en un tazón pequeño**, combine el yogur y el pepino. Sazone al gusto con sal y pimienta.
4. **Para armar los sándwiches**, coloque las tortitas sobre los bollos de pan integral, cubra con la salsa raita, tomate y hojas de espinaca.

Notas

Estado: Illinois

Nombre de la niña: Shreya Patel, 9

Origen: The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook